

FICHE SEANCE et EVALUATION

CARABINE



Date:

Catégorie: S1

Objectif: Construction de la position debout (Tireur droitier)

Initiateur

PISANI

Plan	Durée	Conditions	Description de l'exercice	Consignes	Critères de réussites	Évaluation
Echauffements	5mn	Au pas de Tir	Mouvements spécifiques (chevilles, jambes, hanche, bras-épaules, mains, cou)	Concentration et réalisation douce. Sentir son corps. Préparation mentale	Chercher des mouvements contrôlés	
Anatomie Empilement osseux	3 mn	Au pas de Tir	Questions-Réponses sur les parties du corps qui interviennent dans la construction de la position et l'empilement osseux	Enumérer et montrer les différentes parties. Expliquer le rôle de l'empilement osseux	Expression et compréhension des tireurs	
Placement des pieds	3 mn	Poste de Tir. Montrer. Mètre articulé rigide OU Gabarit	Acquérir un écartement minimum largeur des épaules. Parallèles avec répartition des appuis au sol au milieu des pieds. <u>Perpendiculaire à la cible</u>	Contrôler visuellement. Se servir du mètre ou gabarit. Rechercher par basculements AV-AR l'appui sur la voute plantaire	Contrôler le regard, le placement. Questions sur les sensations	
Genoux	2 mn	Au poste de Tir. Montrer	Réaliser une Bascule des genoux en arrière	Ressentir un blocage des genoux sans contraintes	Vérifier le mouvement contrôlé	
Placement du bassin	4 mn	Poste de Tir. Montrer. Sans et avec Arme. Sans cible. G I	Apprendre à dégager légèrement le bassin sur l'avant, effectuer une rétroversion (voir avec fiches pédagogiques)	Dégagement du bassin avec bascule sur l'avant dans les deux axes. Appui au sol plus important sur la jambe Gauche. Ressentir l'appui sur les voutes plantaires.	Regarder les mouvements et vérifier la position du bassin (cambrure, trop en avant ou en arrière)	
Buste - Epaules	2 mn	Au poste de Tir. Montrer	Savoir placer les épaules par rapport au bas du corps (bassin genoux pieds). Relachement de celles-ci	Buste droit - Epaules parallèles et relachées - Ligne des épaules - Axe du corps	Vérifier la réalisation dans le plan vertical. Naturellement et sans contraintes.	
Epaulé l'arme	4 mn	Poste de Tir. Montrer. Sans et avec Arme. Sans cible. G I	Savoir positionner la plaque de couche Epaule/Pectoral. Bras bloque la crosse. Main droite fermement sur poignée pistolet en tirant vers la plaque de couche. Index le long du fût	Regarder et contrôler le placement de la plaque de couche en ouvrant l'articulation. Serrage de l'arme avec le bras sur le torse. Prise franche de la poignée pistolet. Placement de l'index	S'assurer de l'ouverture contrôlée de l'épaule. Du contrôle visuel. Prise poignée pistolet. Position de l'index	
Placement du coude et mains sur l'arme	4 mn	Montrer. Sans et avec Arme. Sans cible. G I	Apprendre la mise en place du coude sur hanche ou sangle abdominale avec bascule du bassin. Main G sous le fût en avant du pontet (<u>voir fiche position main</u>)	Rechercher et contrôler la sensation de confort et de stabilité du corps. Stabilité de l'arme et répartition de son poids. Poigné droit Axe poigné/coude	Bon positionnement coude et mains. Aspect visuel général convainquant Questionnement sur les sensations ressenties	
Placement tête	2 mn	Au poste de Tir. Montrer. Arme. Sans et avec cible	Apprendre à positionner sa tête sur le busc	Au départ avoir sa tête dans l'axe du corps. Tourner la tête en ayant les yeux parallèles à la cible Venir en appui avec la joue sur le busc	Position de la tête. Regarder l'enchaînement des gestes. Lents et contrôlés	
Séance de TIR	20 mn	Poste de Tir. Arme. Cibles	Mise en pratique des acquis	Reproduire les éléments de la position après chaque lâché	Contrôler l'enchaînement et la bonne mise en place. Questions Réponses sur les sensations (douleurs, confort)	

Nota: G I Guide Initiateur

Prochain objectif : Rappels Empilement Osseux-Position . Tassement. Placement-Pré-Visée. Visée